

Además de la leche...



■ La leche materna es **el mejor alimento** que pueden recibir los bebés porque contiene todo lo que ellos necesitan. Además, los protege de las enfermedades y es muy rica.

■ Sin embargo, **a partir de los 6 meses** los chicos necesitan más calorías y nutrientes que los de la leche de mamá. Por eso, es **el momento justo para introducir otros alimentos adecuados, sin dejar la teta.**

■ Se puede continuar la lactancia hasta los **2 años y más.**

■ Es necesario que estos alimentos complementarios sean **lo más nutritivos que sea posible.** Por eso las comiditas deben ser espesas.

¿Por dónde empezar?

■ Comience por darle una vez al día unas cucharaditas de **papillas de sémola, polenta, fécula de maíz o purés de papa sin brotes**, batata, mandioca, zapallo, zanahoria.

■ Agregue a la papilla **1 cucharadita de leche en polvo fortificada y 1 cucharadita de aceite o manteca.** También le puede agregar salsa blanca, ricota, o algún queso crema.

■ **No conviene agregar sal.** Los alimentos tienen toda la sal natural que los chicos necesitan y no es bueno acostumbrarlos a los sabores muy salados.

■ Una semana más adelante agréguele **un trozo de carne sin grasa del tamaño de una cucharada sopera.** Puede ser de vaca, pollo, conejo, cerdo; siempre **bien cocida:** (a la plancha, a la parrilla o hervida) y **bien desmenuzada** (rallada).

■ Una vez por semana se puede **reemplazar la carne por hígado** (bien cocido y molido), o **morcilla** (sólo la parte cremosa, sin piel ni partes duras).

■ Como **bebida**, lo ideal es el agua hervida y enfriada. También **jugos de frutas naturales, colados y diluidos** con un poco de agua. **No es necesario agregar azúcar.**

A los 7 meses

■ A esta altura se recomienda que los chicos hagan **2 a 3 comidas diarias** (desayuno, almuerzo, merienda o cena). **Ofrézcale siempre primero el pecho, luego el alimento complementario.**

■ A lo que ya comía se pueden agregar, de a poco, **papillas de otros vegetales triturados** (pulpa de zapallitos, calabaza) y **fideítos** (chicos y finos).

■ **Yema de huevo dura y pisada** agregada a los purés y otras preparaciones.

■ **Papillas de arvejas y lentejas**, bien cocidas y pasadas por un colador fino para sacarles la piel.

■ **Postres con leche** como flanes, cremas de maicena, arroz con leche, polenta o sémola con leche. Puede usar la leche materna para prepararlas.

■ **Pan** ligeramente tostado, **bizcochos secos** (tipo tostadas), **galletitas dulces sin relleno, vainillas.**

■ **Quesos** cremosos, tipo fresco o de rallar como condimento en las preparaciones; **yogur.**

■ Es muy importante **darles una fruta y una verdura de color amarillo, anaranjado o verde** cada día.



Desde los 9 meses hacia el primer año:

■ Pueden hacer **3 a 4 comidas al día** (desayuno, almuerzo, merienda, cena y una pequeña comida entre horas, a media mañana o media tarde), **además del pecho, todas las veces que quiera.** **Ofrézcale siempre primero el pecho, y luego el alimento complementario.**

Ya puede comer...

■ **Todas las frutas** frescas, bien lavadas y peladas, en trocitos.

■ **Verduras y cereales** en preparaciones como budines, con salsa blanca, con ricota, en ensaladas cortadas en trozos chicos.

■ **Pulpa de tomates** (sin piel y sin semillas).

■ **Choclo rallado o triturado.**

■ Todos los **pescados** (cuidando muy bien de sacarles las espinas).

■ **Huevo entero**, bien cocido y picado, o dentro de budines, tortillas y rellenos (dos o tres veces por semana pueden reemplazar la carne de ese día).

■ **Pastas rellenas y guisos** con pocos condimentos.

■ **Los guisos y el puchero con trocitos de carne** son nutritivos y económicos. Conviene acompañarlos con una fruta o con un postre de leche.

■ Idealmente, el niño comerá algo de carne todos los días. Si esto no es posible, al menos 3 veces por semana.